

# КАК БРОСИТЬ ПИТЬ



ВАДИМ КОРНИЕНКО

Вадим Корниенко  
**Как бросить пить**

«Автор»

2025

## **Корниенко В. М.**

Как бросить пить / В. М. Корниенко — «Автор», 2025

Алкоголь кажется другом, но на самом деле он превращается в ловушку, лишаящую здоровья, свободы и радости жизни. Эта книга — практическое руководство для тех, кто хочет раз и навсегда освободиться от алкогольной зависимости. Шаг за шагом вы узнаете: почему алкоголь не расслабляет, а разрушает; как формируется зависимость и почему её так трудно преодолеть; где взять внутреннюю мотивацию и силы для перемен; какие простые техники помогут справиться с тягой и стрессом; как выстроить поддержку и защититься от давления окружающих; что ждёт вас в новой трезвой жизни. В книге вы найдёте реальные истории, упражнения и практические инструменты, которые помогут пройти путь от первых шагов до устойчивой свободы. Эта книга — ваш надёжный проводник к жизни без алкоголя: здоровой, яркой и по-настоящему счастливой.

© Корниенко В. М., 2025

© Автор, 2025

# Содержание

Глава 1. Алкоголь как ловушка	5
Глава 2. Мифы об алкоголе	7
Глава 3. Механизмы зависимости	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Вадим Корниенко

## Как бросить пить

### Глава 1. Алкоголь как ловушка

Как формируется зависимость

Алкоголь всегда маскируется под «друга». Он появляется на праздниках, помогает «снять напряжение» после работы, создаёт иллюзию расслабления. Но мало кто замечает, как безобидный бокал вина или рюмка в компании превращаются в устойчивую привычку.

1. Первый этап – любопытство и социальное давление

Большинство людей пробуют алкоголь из-за окружения: «все пьют», «надо поддержать компанию», «так принято». Первое ощущение – лёгкая эйфория. Она связана не с самим алкоголем, а с химической реакцией: мозг получает дофамин, сигнал удовольствия.

2. Второй этап – закрепление привычки

Алкоголь начинает ассоциироваться с отдыхом, праздником или решением проблем. После тяжёлого дня рука тянется к бокалу «чтобы расслабиться». Формируется условный рефлекс: стресс = алкоголь, радость = алкоголь.

3. Третий этап – психологическая зависимость

Человек начинает верить, что без алкоголя ему не справиться ни с тревогой, ни с радостью. Он теряет способность отдыхать естественным путём.

4. Четвёртый этап – физическая зависимость

Организм привыкает к этанолу, требует всё больше дозы. Появляются похмельные синдромы, бессонница, головные боли, снижение настроения. Чтобы избавиться от этих симптомов, человек снова тянется к спиртному – и замыкает круг.

Так незаметно формируется зависимость. Человек уже не управляет алкоголем – алкоголь управляет им.

Иллюзия удовольствия и реальность разрушения

Алкоголь хитро обманывает: кажется, что он даёт радость, веселье, уверенность. Но это иллюзия.

Иллюзия расслабления: на самом деле после кратковременного «подъёма» уровень тревожности растёт ещё больше.

Иллюзия уверенности: под действием алкоголя снижается критическое мышление, а значит, решения становятся импульсивными и часто разрушительными.

Иллюзия веселья: алкоголь не создаёт радость, он лишь снижает контроль. Настоящее веселье идёт из общения, игр, творчества, но не из рюмки.

Реальность же такова:

Алкоголь разрушает печень, сердце, мозг.

Ухудшается память, концентрация, работоспособность.

Нарушаются отношения в семье и с близкими.

Возникают долги, проблемы на работе, потеря доверия.

И самое страшное – теряется уважение к самому себе.

История: Николай, 42 года

«Сначала я пил только по праздникам. Потом – чтобы расслабиться вечером. Через несколько лет я уже не мог представить день без алкоголя. Казалось, что он помогает мне жить, но на самом деле лишал всего: здоровья, семьи, работы. Осознал это слишком поздно, когда зависимость стала очевидной».

Упражнение: «Моя личная ловушка»

Запиши ситуации, в которых ты чаще всего пьёшь.

Подумай: это действительно удовольствие или привычка?

Ответь честно: что алкоголь уже забрал у тебя – здоровье, деньги, отношения, энергию?

Итог главы:

Алкоголь формирует зависимость постепенно, незаметно.

Первое впечатление – радость, но за ним всегда следует упадок.

Иллюзия удовольствия маскирует разрушение здоровья, отношений и личности.

Осознание, что алкоголь – ловушка, становится первым шагом к свободе.

## Глава 2. Мифы об алкоголе

Алкоголь – это не только химическая зависимость, но и мощная культурная иллюзия. В обществе десятилетиями укореняются убеждения, которые поддерживают привычку пить. Эти мифы кажутся очевидными и «естественными», но на самом деле именно они мешают освободиться от зависимости.

Разберём три самых распространённых заблуждения.

Миф 1. «Алкоголь расслабляет»

Пожалуй, главный аргумент пьющего человека. Кажется, что рюмка снимает напряжение, помогает забыться и стать спокойнее. Но что происходит на самом деле?

Алкоголь действует на мозг как депрессант: сначала он даёт короткий всплеск дофамина (ложная эйфория), а затем – резкое падение.

Через 30–40 минут после приёма спиртного тревожность усиливается, появляется раздражительность и усталость.

Долгосрочное употребление алкоголя приводит к хроническому стрессу: нарушается сон, нервная система работает на износ.

Истина: алкоголь не убирает стресс, а создаёт его. Настоящее расслабление дают дыхание, отдых, спорт, медитация – но не спиртное.

Миф 2. «Все пьют – значит, это нормально»

Общество навязывает мысль: алкоголь – неотъемлемая часть жизни. Тосты на свадьбах, «обязательный» бокал на корпоративе, посиделки с друзьями.

Но стоит задать себе вопрос: правда ли пьют все?

Всё больше людей выбирают трезвый образ жизни.

Молодёжь во многих странах сознательно отказывается от алкоголя.

«Нормальность» алкоголя создана рекламой, культурными стереотипами и привычками старших поколений.

На самом деле пить – это не норма, а культурная традиция, которая теряет силу.

Истина: нормой является здоровье, ясность мышления и свобода.

Миф 3. «Без алкоголя невозможно отдыхать и общаться»

Алкоголь приписывают роль «смазки» для общения: без него якобы скучно и неловко. Но это лишь очередная иллюзия.

Расслабление в компании связано не с алкоголем, а с самим фактом общения, музыкой, атмосферой.

Алкоголь снижает контроль и подталкивает к искусственному веселью, которое часто заканчивается ссорами и чувством вины.

Те, кто бросил пить, часто отмечают: «Я впервые начал по-настоящему наслаждаться встречами, потому что помню каждую минуту и остаюсь самим собой».

Истина: настоящая радость общения рождается из искренности, а не из рюмки.

История: Елена, 29 лет

«Я всегда думала, что без алкоголя вечеринки скучные. Когда бросила пить, сначала было непривычно. Но потом я заметила: я действительно общаюсь, смеюсь, узнаю людей глубже. Теперь я понимаю: весело может быть и без бокала. Веселье – это мы сами, а не напиток в руках».

Упражнение: «Разоблачи мифы»

Напиши три ситуации, в которых ты пьёшь, потому что «так принято».

Подумай: действительно ли алкоголь делает эти моменты лучше?

Найди альтернативы: что можно сделать, чтобы расслабиться, отдохнуть или общаться без спиртного?

**Итог главы:**

Миф о «расслаблении» – главный обман: алкоголь усиливает стресс.

Миф о «нормальности» – социальная иллюзия: многие уже выбирают трезвость.

Миф об «общении» – подмена: настоящая близость и радость не требуют спиртного.

## Глава 3. Механизмы зависимости

Чтобы победить врага, нужно понять, как он действует. Алкогольная зависимость – это не слабость характера, а комплексный процесс, в котором участвуют тело, мозг, психика и социальная среда.

Физиология и химия: как алкоголь воздействует на мозг

Когда человек выпивает, этанол моментально попадает в кровь и буквально через несколько минут достигает мозга. Дальше запускается цепочка процессов:

Выброс дофамина

Алкоголь стимулирует «центр удовольствия» мозга.

Человек чувствует лёгкую эйфорию, расслабленность, весёлое настроение.

Это закрепляет желание повторить опыт.

Искажение работы нейромедиаторов

Алкоголь действует как депрессант: он усиливает действие гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК), которая тормозит нервную систему.

Одновременно он снижает действие глутамата – вещества, отвечающего за активность и внимание.

Итог: замедленное мышление, ухудшение концентрации, рассеянность.

Формирование толерантности

Со временем мозг привыкает к алкоголю.

Чтобы получить тот же эффект, нужны всё большие дозы.

Без спиртного человек начинает чувствовать тревогу, раздражительность, бессонницу.

Абстинентный синдром (похмелье)

На следующий день мозг страдает от нехватки нейромедиаторов.

Возникают головные боли, депрессия, апатия.

Чтобы облегчить состояние, человек снова тянется к спиртному – и попадает в замкнутый круг.

Именно поэтому бросить пить сложно: мозг буквально «перепрошивается», и алкоголь становится для него источником мнимого удовольствия.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.